

## ارتباط بین بهره‌گیری از مهارت‌های فردی مدیریت زمان با رضایت از نحوه‌ی گذران وقت در دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

دکتر علی کبریایی<sup>۱</sup>، محمد صباحی بیدگلی<sup>۲</sup>، علی سعیدی<sup>۳</sup>

sabahibidgoli@kaums.ac.ir

نویسنده مسئول: کاشان، مجتمع دانشگاه علوم پزشکی کاشان، دانشکده‌ی بهداشت

پذیرش: ۹۲/۶/۵

دریافت: ۹۲/۴/۱۰

### چکیده

**زمینه و هدف:** بهره‌گیری از مهارت‌های فردی مدیریت زمان از مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز هر دانشجو برای کسب موفقیت‌های علمی است. این پژوهش با هدف مطالعه‌ی میزان بهره‌گیری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان و تعیین ارتباط آن با رضایت آنان از نحوه‌ی گذران وقت انجام شد.

**روش بررسی:** در یک مطالعه‌ی توصیفی- مقطعی در سال ۱۳۸۹ در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان ۳۳۲ دانشجوی نمونه‌ی تحقیق به روش طبقه‌ای نسبتی و در طبقات به‌صورت تصادفی منظم انتخاب شدند. بهره‌گیری از مهارت فردی مدیریت زمان در چهار حیطه با استفاده از پرسشنامه بررسی شد. روایی و پایایی پرسشنامه ارزیابی شد.

**یافته‌ها:** دانشجویان از نظر بهره‌گیری از مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حد متوسط به پایین بودند. در حیطه‌ی برنامه‌ریزی زمانی بهره‌گیری بهتر و در حیطه‌ی پایبندی به اجرای برنامه بهره‌گیری ضعیف‌تر داشتند. از نحوه گذران وقت رضایت نسبی داشتند. بین میزان بهره‌گیری دانشجویان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان و رضایت از نحوه‌ی گذران وقت ارتباط معنی‌دار وجود داشت. دانشجویان دانشکده‌ی توانبخشی بهره‌گیری بهتر و دانشجویان دانشکده‌ی بهداشت بهره‌گیری ضعیف‌تر داشتند. بهره‌گیری دانشجویان دختر بهتر از پسر بود.

**نتیجه‌گیری:** با توجه به بهره‌گیری متوسط به پایین دانشجویان از مهارت‌های مدیریت زمان، و ارتباط آن با رضایت‌شان، برنامه‌ریزی در جهت بهبود مهارت مدیریت زمان و بالتبع افزایش رضایت در میان دانشجویان ضروری به‌نظر می‌رسد.  
**واژگان کلیدی:** مدیریت زمان، دانشجو، مهارت فردی، رضایت.

### مقدمه

می‌شوند (۳). افراد می‌توانند با اعمال مدیریت زمان و با برآورد دقیق زمان لازم و اولویت بندی فعالیت‌ها، وظایف متعددی را به موقع به اتمام رسانند و به حالت خود نظم‌ی برسند (۴). به عبارت دیگر، بدون آنکه سازوکارهای خارجی، رفتار و اعمال آنان را تحت کنترل در آورد خود آن را کنترل نموده، زمان لازم برای انجام فعالیت‌های مهم را در نظر گیرند (۵). مطالعات نشان داده است که بهره‌گیری از

زمان با ارزش‌ترین منبعی است که در اختیار انسان قرار دارد، زیرا منابع دیگر به شرط وجود زمان ارزش پیدا می‌کند (۱). مدیریت زمان عبارت است از استفاده‌ی موثر از وقت که از طریق انجام فعالیت‌های هدفمند معینی به‌دست می‌آید (۲). مدیریت زمان یا در واقع استفاده اثر بخش افراد از زمان، در جهان امروز لازمه‌ی پیشرفت و ارتقااست و باعث می‌شود انسان به انجام فعالیت‌هایی بپردازد که موجب نیل به اهداف فردیش

۱- مدیریت خدمات بهداشت درمانی، دانشیار دانشگاه علوم پزشکی زاهدان، دانشکده بهداشت

۲- مدیریت خدمات بهداشت درمانی، مربی دانشگاه علوم پزشکی کاشان، دانشکده بهداشت

۳- کارشناس بهداشت عمومی، دانشگاه علوم پزشکی زاهدان

مهارت‌های مدیریت زمان موجب ارتقای عملکرد، اختصاص زمان بیشتر به وظایف با اولویت بالاتر، تسریع در پیشرفت امور و بدین طریق افزایش رضایت افراد می‌شود (۶). به همین جهت، نحوه‌ی استفاده از زمان، به عنوان شاخصی برای سنجش کارآمدی افراد یک جامعه در نظر گرفته می‌شود (۱). مدیریت زمان، یکی از راه‌های مقابله در برابر استرس می‌باشد (۷). صاحب نظران، مهارت مدیریت زمان را به دو مقوله کلی مهارت فردی و مهارت سازمانی تفکیک نموده‌اند. مهارت فردی مدیریت زمان شامل برخی الگوهای عمومی رفتار است که اغلب افراد در زندگی شخصی و خانوادگی خود در استفاده از وقت و مدیریت آن به کار می‌برند. مهارت فردی مدیریت زمان شامل چهار بعد هدف گذاری، اولویت بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه‌ریزی زمانی و پایبندی به اجرای برنامه می‌باشد. هدف گذاری به معنی تعیین اهداف دقیق و مشخص قابل ارزیابی ماهانه، هفتگی و روزانه است. منظور از اولویت بندی، تنظیم اهداف و فعالیت‌ها بر حسب اهمیت و اولویتی است که یک هدف در مقابل سایر اهداف دارد. برنامه‌ریزی زمانی یعنی تنظیم فهرست فعالیت‌های قابل انجام و تحلیل نحوه‌ی انجام آن‌ها در مدت زمانی است که فرد در اختیار دارد. پایبندی به اجرای برنامه، تقبل مسوولیت انجام کاری در آینده است (۹ و ۸). با توجه به آنکه زمان یک منبع محدود به شمار می‌آید لزوم مدیریت آن به خصوص در محیط های آموزشی و برای دانشجویان از اهمیت بالایی برخوردار است (۱۰). مدیریت زمان از جمله مهم‌ترین مهارت‌های مورد نیاز هر دانشجو و عامل مهمی برای کسب موفقیت‌های تحصیلی است. دانشجویانی که دارای این مهارت هستند معمولاً در برنامه ریزی درسی و هماهنگ کردن امور با وضعیت خود موفق عمل می نمایند و فعالیت‌های درسی خود را به بهترین روش برنامه ریزی و سازماندهی می‌کنند (۱۱ و ۳). از سوی دیگر، دانشجویان دانشگاه‌های علوم پزشکی در مدت تحصیل خود با حجم متنوع، وسیع و

دشواری از اطلاعات جدید پزشکی مواجه هستند و لازم است تکالیف‌شان را انجام دهند، فعالیت‌های فوق برنامه خود را تنظیم نمایند، برای امتحان آماده شوند و برای کارهای خارج از دانشگاه نیز وقت بگذارند (۱۳ و ۱۲). ولی بسیار مشاهده شده است که آنان از زمان خود استفاده‌ی بهینه نمی‌کنند و وقت خود را به طور اثربخش مدیریت نمی‌نمایند و در این صورت در انجام تکالیف درسی دچار مشکل شده، عملکرد تحصیلی و چه بسا آینده‌ی شغلی آن‌ها تحت تاثیر قرار می‌گیرد (۱۸-۱۴). پژوهش‌های انجام شده توسط کرنز و گاردینر (۱۹)، استوارت و لمبارد (۲۰) و کلاسنس و همکاران (۲) بیانگر آن است که بهره‌گیری از مدیریت زمان، روی پیامدهایی از قبیل عملکرد دانشگاهی، موفقیت تحصیلی، خود اثربخشی، توانایی حل مساله، کاهش تنش‌های جسمی و استرس دانشجویان تاثیر مثبت دارد. بنابراین، از آنجا که بهره‌گیری دانشجویان علوم پزشکی زاهدان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان و ارتباط آن با رضایت آنان از نحوه گذران وقت بررسی نشده است، این پژوهش با هدف مطالعه‌ی میزان بهره‌گیری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان و تعیین ارتباط آن با رضایت آنان از نحوه گذران وقت صورت گرفته است تا بتوان با شناخت وضع موجود، پیشنهادهای آرایه و گامی در جهت بهبود بهره‌گیری از مهارت‌های مدیریت زمان و نیز رضایت آنان برداشت.

### روش بررسی

این پژوهش، یک مطالعه‌ی توصیفی-مقطعی است که در سال ۱۳۸۹ در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان انجام شد. تعداد کل افراد جامعه‌ی مورد مطالعه ۱۹۴۰ نفر شامل، دانشجویان دانشکده‌های بهداشت (۲۰۱ نفر)، پرستاری (۳۵۳ نفر)، پزشکی (۷۱۱ نفر)، پیراپزشکی (۲۸۸ نفر)، توانبخشی (۱۶۶ نفر) و دندانپزشکی (۲۲۱ نفر) مشغول به تحصیل به‌جز دانشجویان

ترم اول بودند. حجم نمونه (۳۳۲ نفر) براساس فرمول  $n = \frac{N}{1+N(e)^2}$  که در آن n حجم نمونه، N جامعه آماری و e سطح دقت (۰/۰۵) بود محاسبه شد، که به ترتیب از دانشکده‌های پزشکی، دندانپزشکی، بهداشت، پرستاری، پیراپزشکی و توانبخشی هر یک ۱۲۳، ۳۷، ۳۶، ۶۰، ۵۰ و ۲۶ نفر، بر اساس تعداد دانشجویان هر دانشکده به روش طبقه‌ای نسبتی (از هر دانشکده به تعداد دانشجویان آن دانشکده نسبتی از نمونه متناسب با آن) و در هر طبقه به روش تصادفی منظم انتخاب شدند. پرسشنامه با توجه به مقیاس رفتار مدیریت زمان ماکان و همکاران (۲۱) برای بررسی مهارت فردی مدیریت زمان تنظیم گردید. پرسشنامه دارای دو قسمت بود. قسمت اول شامل سوالات مربوط به مشخصات فردی و زمینه‌ای دانشجویان بود و قسمت دوم با ۳۴ گویه به بررسی مهارت فردی مدیریت زمان در چهار حیطه هدف گذاری، اولویت بندی اهداف و فعالیت‌ها، برنامه ریزی زمانی و پابندی به اجرای برنامه پرداخت. در مقابل هر گویه پنج گزینه در مقیاس لیکرت به صورت (همیشه، غالباً، گاهی اوقات، بندرت و هیچوقت) قرار داشت. گزینه‌ی همیشه در عبارات مثبت بیشترین نمره یعنی نمره‌ی پنج و در عبارات منفی کمترین نمره یعنی یک را به خود اختصاص داد. گزینه‌ی هیچوقت در عبارات مثبت کمترین نمره یعنی نمره یک و در عبارات منفی بیشترین نمره یعنی پنج را به خود اختصاص داد. بدین ترتیب، حداکثر نمره هر دانشجو ۱۷۰ و حداقل نمره ۳۴ در نظر گرفته شد. کسب ۵۰ درصد نمره کل به عنوان بهره‌گیری ضعیف، ۵۱ تا ۷۵ درصد متوسط و بیش از ۷۵ درصد به عنوان بهره‌گیری خوب در نظر گرفته شد. همچنین در انتهای پرسشنامه یک گویه برای سنجش رضایت/عدم رضایت از نحوه‌ی گذران وقت اضافه گردید. به منظور تعیین روایی ابزار پژوهش، طبق روش هامیلتون (۲۲) عمل شد بدین ترتیب که پرسشنامه در اختیار پنج تن از صاحب نظران قرار گرفت و از

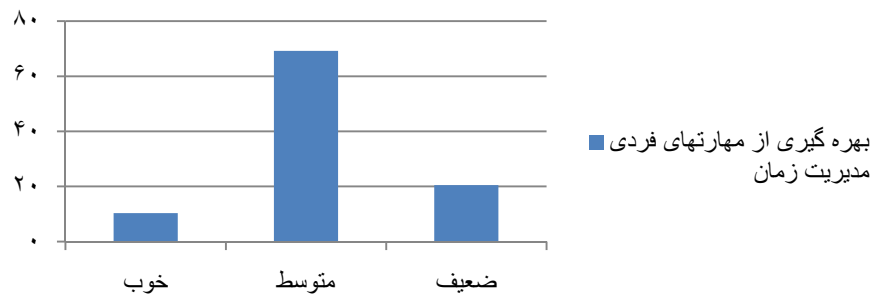
آنان خواسته شد که به هر یک از گویه‌ها براساس شکل و محتوای آن‌ها یکی از ۴ درجه "بی ارتباط، کم ارتباط، مرتبط و بسیار مرتبط" را اختصاص دهند. سپس میزان توافق نظرات آنان بررسی شد. بر این اساس چند گویه اصلاح و دو گویه نیز به کلی حذف شدند و با افزایش ضریب همبستگی گویه‌های اصلاح شده، روایی محتوایی و صوری پرسشنامه تأیید شد. پایایی با توزیع مقدماتی پرسشنامه بین ۲۵ نفر از دانشجویان و از طریق محاسبه‌ی آلفای کرونباخ تأیید شد (ضریب پایایی ۰/۸۱). برای گردآوری داده‌ها از روش توزیع فرد به فرد استفاده شد. بدین ترتیب که پس از جلب همکاری کارشناسان آموزش هر دانشکده از ایشان خواسته شد که بر اساس فهرست اسامی دانشجویانی که به عنوان نمونه انتخاب شده بودند، با ارایه‌ی توضیح مختصر در باره‌ی هدف پژوهش و آزاد بودن در تکمیل یا عدم تکمیل، پرسشنامه‌ها را در اختیار آنان قرار دهند و پس از تکمیل (به روش خود ایفایی) دریافت نمایند. به لحاظ نرمال نبودن توزیع داده‌ها با توجه به انجام آزمون کولموگروف-اسمیرنوف، آزمون‌های Mann-Whitney U و Kruskal-Wallis استفاده شد.

#### یافته‌ها

در مجموع ۳۱۲ پرسشنامه (۹۴ درصد) باز گردانده شد. یافته‌ها نشان داد ۶۲/۸ درصد دانشجویان دختر و بقیه پسر بودند. دانشجویان مورد مطالعه با میانگین سنی  $22/2 \pm 3/46$  حداقل ۱۸ سال و حداکثر ۴۵ سال سن داشتند. بیشترین نسبت (۳۶/۵ درصد) دانشجویان مورد مطالعه در دانشکده‌ی پزشکی و کمترین نسبت (۸ درصد) در دانشکده‌ی توانبخشی مشغول تحصیل بودند. ۸۷/۷ درصد دانشجویان مجرد و بقیه متاهل بودند. ۸۲/۷ درصد آن‌ها در خوابگاه، ۱۴/۴ درصد همراه خانواده و بقیه در خانه‌ی اجاره‌ای ساکن بودند. داده‌ها نشان

بهره گیری تنها ۱۰/۳ درصد دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان خوب بود. (نمودار ۱)

داد دانشجویان مورد مطالعه از نظر مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حد متوسط به پایین بودند ( $14/59 \pm 10/10$ ). میزان



نمودار ۱. میزان بهره‌گیری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان.

جدول شماره ۱. بهره‌گیری دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حیطه‌های چهارگانه.

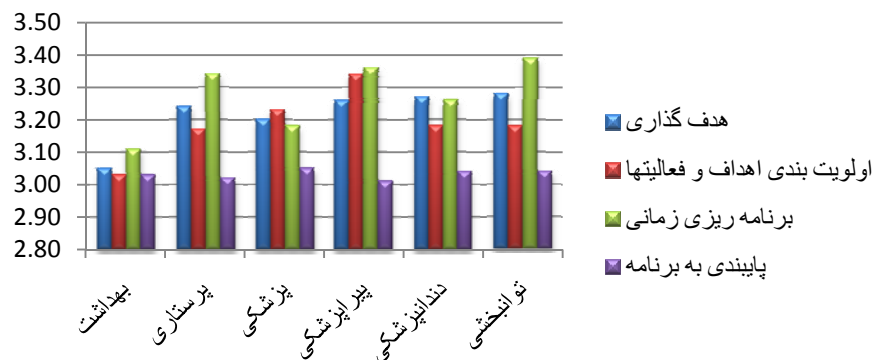
حیطه	میزان بهره‌گیری		خوب		متوسط		ضعیف	
	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی	درصد	فراوانی
هدف‌گذاری	۵۶	۱۷/۹	۱۷/۵	۵۶/۱	۸۱	۲۶		
اولویت‌بندی اهداف و فعالیت‌ها	۵۲	۱۶/۷	۱۸۲	۵۸/۳	۷۸	۲۵		
برنامه‌ریزی زمانی	۵۹	۱۸/۹	۱۸۸	۶۰/۳	۶۵	۲۰/۸		
پایبندی به اجرای برنامه	۱۸	۵/۸	۲۱۱	۷۶/۶	۸۳	۲۶/۶		

میزان بهره‌گیری دانشجویان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان و رضایت از نحوه‌گذران وقت ارتباط وجود داشت ( $r=0/46$  و  $P<0/0001$ ). مقایسه‌ی داده‌های دانشکده‌های مختلف بیانگر آن است که در بهره‌گیری از مجموعه مهارت‌های فردی مدیریت زمان، دانشجویان دانشکده‌ی توانبخشی عملکردی بهتر و دانشجویان دانشکده بهداشت عملکردی ضعیف‌تر داشتند. همچنین، از نظر هر یک از مهارت‌های هدف‌گذاری، اولویت‌بندی، برنامه‌ریزی و پایبندی به ترتیب دانشجویان دانشکده‌های توانبخشی، پیراپزشکی، توانبخشی و پزشکی بهترین عملکرد را داشتند.

از میان ۴ حیطه مورد بررسی مهارت فردی مدیریت زمان، دانشجویان در حیطه‌ی برنامه‌ریزی زمانی عملکردی بهتر و در حیطه‌ی پایبندی به اجرای برنامه عملکردی ضعیف‌تر داشتند. به‌طوری‌که میزان بهره‌گیری ۱۸/۹ درصد دانشجویان از مهارت برنامه‌ریزی زمانی خوب ولی پایبندی تنها ۵/۸ درصد آن‌ها به اجرای برنامه خوب بود (جدول ۱). در خصوص رضایت از نحوه‌ی گذران وقت نتایج نشان داد که ۱۸/۶ درصد دانشجویان از نحوه‌ی گذران وقتشان راضی نبودند، ۱۹/۲ درصد رضایت کمی داشتند، ۵۳/۴ درصد نسبتاً راضی بودند و تنها ۸/۷ درصد رضایت کامل داشتند. بین

چهار حیطه، معنی دار بود و دانشجویان دختر عملکرد بهتری داشتند (جدول ۲). از میان ۳۴ گویه مربوط به مهارت فردی مدیریت زمان، بهترین عملکرد دانشجویان در گویه "اوقاتی از روز (به جز خواب شبانه) را برای استراحت اختصاص می‌دهم" ( $4/05 \pm 0/99$ ) مربوط به حیطه‌ی برنامه ریزی زمانی و ضعیف ترین عملکرد در گویه "از یک دفترچه یادداشت برای ثبت زمان انجام تکالیف و سایر کارهایم استفاده می‌کنم" ( $1/22 \pm 2/3$ ) مربوط به حیطه‌ی پایبندی به اجرای برنامه ها مشاهده شد.

ضعیف ترین عملکرد در سه حیطه هدف گذاری، اولویت بندی و برنامه ریزی مربوط به دانشجویان دانشکده‌ی بهداشت، و در حیطه پایبندی به انجام برنامه‌ی متعلق به دانشجویان دانشکده‌ی پیراپزشکی بود (نمودار ۲). برای بررسی معنی دار بودن یا نبودن تفاوت مشاهده شده در میزان بهره گیری دانشجویان دانشکده‌های مختلف دانشگاه، از مهارت‌های فردی مدیریت زمان، از آزمون Kruskal-Wallis استفاده شد که این تفاوت معنی دار نبود. آزمون Mann-Whitney U نشان داد که تفاوت مشاهده شده بین دو گروه دانشجویان پسر و دختر در بهره‌گیری از مهارت فردی مدیریت زمان در هر



نمودار ۲. میانگین نمره‌ی دانشجویان در بهره‌گیری از مهارت‌های فردی مدیریت زمان به تفکیک دانشکده در دانشگاه علوم پزشکی زاهدان.

جدول شماره ۲. خلاصه‌ی نتایج آزمون Mann-Whitney U برای بررسی تفاوت مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حیطه‌های چهارگانه در دختران و پسران دانشجوی.

حیطه ها	جنسیت	میان	میانگین	میانگین رتبه	Z	P value
هدف گذاری	دختر	۲۴	$3/14 \pm 0/62$	۱۷۴/۷۹	-۲/۷۶	۰/۰۰۶
	پسر	۲۲	$3/05 \pm 0/63$	۱۴۵/۶۷		
اولویت بندی اهداف و فعالیت‌ها	دختر	۲۷	$3/37 \pm 0/6$	۱۷۶/۶۲	-۳/۰۳	۰/۰۰۲
	پسر	۲۵.۵	$3/14 \pm 0/64$	۱۴۴/۵۹		
برنامه ریزی زمانی	دختر	۳۱	$3/41 \pm 0/54$	۱۸۳/۲۶	-۴/۰۴	<۰/۰۰۰۱
	پسر	۲۹	$3/17 \pm 0/52$	۱۴۰/۶۶		
پایبندی به اجرای برنامه	دختر	۳۱	$3/13 \pm 0/45$	۱۷۶/۷	-۳/۰۵	۰/۰۰۲
	پسر	۲۹	$2/98 \pm 0/36$	۱۴۴/۵۵		

## بحث

نتایج این مطالعه نشان داد دانشجویان مورد مطالعه از نظر مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حد متوسط به پایین بودند. به‌طور کلی تنها درصد اندکی از آنان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حد مطلوب بهره‌برداری کردند. رضایت آنان از نحوه‌ی گذران وقت در حد متوسط بود. بهره‌برداری درصد اندکی از دانشجویان مورد مطالعه از مهارت‌های فردی مدیریت زمان در حد مطلوب حاکی از دانش کم آنان در این زمینه بود. این وضعیت، مطلوب جامعه‌ی دانشگاهی به عنوان قشر فرهیخته، نیست. در واقع، در باب مهارت فردی مدیریت زمان، ریشه‌ی اصلی مشکل و عدم استفاده مناسب از زمان، در خود فرد نهفته است (۱۱) و فرد می‌تواند با دریافت آموزش و به‌کارگیری آن از زمان در دسترس به نحوی موثر استفاده نموده، بین فعالیت‌های آموزشی و سایر فعالیت‌های خود تعادل برقرار کند (۲۳) و در امتحانات نیز موفق‌تر عمل نماید (۲۵ و ۲۴). بعضی مطالعات انجام شده از جمله پژوهش قائد محمدی (۱) و مطالعه‌ی کایا و همکاران (۲۶) در میان دانشجویان، همانند این پژوهش، بیانگر آن است که مهارت‌های مدیریت زمان در آنان در حد متوسط و کمتر بوده است. برخی بررسی‌ها هم نظیر مطالعه‌ی بادله و همکاران (۱۶)، حسینی و همکاران (۱۷) و نیرادکو (۲۷) مهارت مدیریت زمان در میان دانشجویان مورد مطالعه را ضعیف ارزیابی کرده‌اند. از میان حیطه‌های چهارگانه، دانشجویان در حیطه‌ی برنامه‌ریزی زمانی، عملکردی بهتر داشتند که با نتایج پژوهش قائد محمدی یکسان (۱) و با مطالعه‌ی هاشمی‌زاده (۲۸) متفاوت است. برنامه‌ریزی نامناسب زمان موجب کاهش موفقیت در درس و نیز تخصیص زمان ناکافی به دیگر فعالیت‌های شخصی و اجتماعی شده و استرس را افزایش می‌دهد (۲۹، ۳۰ و ۲۹). گرچه دانشجویان در این حیطه بهتر از سایر حیطه‌ها عمل کرده‌اند ولی میانگین به‌دست آمده نشان می‌دهد هنوز فضای خوبی برای بهبود عملکرد وجود دارد. پس از حیطه‌ی برنامه‌ریزی

زمانی، در بعد هدف‌گذاری دانشجویان عملکردی بهتر داشتند. تدوین هدف‌های مشخص، نخستین گام در مدیریت موثر زمان و نشانگر کیفیت و نحوه‌ی صرف وقت افراد در آینده می‌باشد (۹). لذا هرچه دانشجویان در این حیطه سرمایه‌گذاری کنند (وقت اولیه‌ی بیشتری صرف نمایند) و اهدافی دقیق و قابل سنجش تدوین کنند فایده‌ی آن در مراحل بعدی با صرفه‌جویی در زمان به آنها بر می‌گردد. عملکرد دانشجویان در حیطه‌ی اولویت بندی اهداف و فعالیت‌ها از دو حیطه‌ی برنامه‌ریزی زمانی و هدف‌گذاری ضعیف‌تر بود. این در شرایطی است که در مدیریت زمان، تعیین اولویت‌های کاری یعنی کارهایی که فوریت بیشتری دارند از اهمیت زیادی برخوردار است تا حدی که صاحب‌نظران، آنرا جوهر مدیریت زمان می‌دانند و معتقدند ۸۰ درصد زمان را باید برای انجام ۲۰ درصد کارهای با اولویت اختصاص داد (۱). دانشجویان در حیطه‌ی پایبندی به اجرای برنامه، ضعیف‌ترین عملکرد را داشتند. این یافته با نتایج پژوهش قائد محمدی یکسان (۱) و مطالعه‌ی هاشمی‌زاده (۲۸) متفاوت است. در تفسیر چنین تشابهات و تفاوت‌هایی می‌توان به عواملی نظیر وجود یا عدم وجود تجربیات گذشته نمونه‌های مورد پژوهش در استفاده از مهارت‌های مدیریت زمان از یک سو و نیز شرکت یا عدم شرکت آنان در کارگاه‌های مدیریت زمان در دانشگاه محل تحصیل فرد از دیگر سو اشاره کرد. گرچه سه حیطه‌ی دیگر مدیریت زمان مهم هستند اما مهم‌تر از آنها، پایبندی به اجرای برنامه تدوین شده می‌باشد، زیرا این حیطه محل بروز و ظهور سه حیطه‌ی دیگر است. با توجه به‌گویه‌های این حیطه دانشجویان می‌توانند با اتمام کارها در موعد مقرر، ارتقای مهارت‌هایی نظیر "نه" گفتن به تقاضاهای غیر منطقی و حتی منطقی دیگران، امروز و فردا نکردن برای شروع برخی کارها، از این شاخه به آن شاخه نپریدن و از این قبیل در این حیطه نیز عملکرد خوبی داشته باشند. در این مطالعه دانشجویان دختر در بهره‌گیری از مهارت فردی مدیریت زمان، عملکرد بهتری داشتند که شایسته‌ی

دقیق‌تر برای امور، برنامه ریزی بهتر برای وقت‌های آزاد ایجاد شده در طول هفته ناشی از تعدیل برنامه‌های روتین، تجدید نظر در زمان برنامه‌های بلند مدت و استفاده بهینه از تکنولوژی عملکرد خود را بهبود بخشند. ولی عملکرد ضعیف‌تر آنان در حیطه‌های دیگر و به‌ویژه حیطه‌ی پایبندی به اجرای برنامه نشان می‌دهد که به خوبی با اصول مدیریت زمان و رهنمان وقت آشنا نیستند، لذا به‌طور اعم، برنامه ریزی در جهت بهبود مهارت‌ها و روش‌های مدیریت زمان و ترویج آن در میان دانشجویان ضروری است. در این راستا به نظر می‌رسد برگزاری کارگاه‌های آموزش مهارت‌های فردی مدیریت زمان برای آنان در ابتدای ورود به دانشگاه می‌تواند گامی موثر و راه گشا در زمینه‌ی بهبود این مهارت‌ها باشد. بهره گیری از توان اساتید مشاور و شناسایی دانشجویانی که به افزایش مهارت مدیریت زمان نیاز بیشتری دارند و ترغیب آنان به شرکت در دوره‌هایی از این قبیل راهبردی دیگر است. همچنین، می‌توان با توجه اخص در دوره‌های آموزشی، به حیطه‌ی پایبندی به اجرای برنامه، حس مسوولیت پذیری و ایجاد خودنظمی در دانشجویان را افزایش داده و عملکردشان را هم‌تراز با سه حیطه دیگر بهبود داد. عملکرد ضعیف‌تر دانشجویان دانشکده‌ی بهداشت در مقایسه با پنج دانشکده دیگر در خور بررسی بیشتر است و می‌تواند موضوع تحقیق جدیدی هم باشد. سرانجام پیشنهاد می‌شود مطالعات آتی در حجم نمونه‌ی بیشتر و مقایسه‌ی چند دانشگاه با یکدیگر صورت گیرد تا قابلیت تعمیم پذیری بیشتری داشته باشد.

### تقدیر و تشکر

لازم است از مسوولان دانشگاه علوم پزشکی زاهدان که با عنایت و مساعدت معنوی انجام این تحقیق را میسر نمودند، دانشجویانی که با صرف وقت و پاسخگویی به پرسشنامه ما را در انجام این پژوهش یاری نمودند، و سایر کسانی که به نحوی ما را در انجام پژوهش یاریگر بودند، تشکر نماید.

بررسی بیشتر به منظور پی بردن به علل احتمالی عملکرد ضعیف‌تر دانشجویان پسر و کاربرد آن در برنامه‌های ارتقای مهارت فردی مدیریت زمان در دانشجویان، و کاهش تفاوت می‌باشد. این نتیجه همسو با نتایج تعدادی از پژوهش‌ها نظیر مطالعه‌ی راوری و همکاران در میان دانشجویان دانشگاه علوم پزشکی کرمان (۱۵)، لیو و همکاران در بین دانش آموزان متوسطه امریکا (۲۵)، کایا و همکاران در بین دانشجویان پرستاری و مامایی دانشگاه استانبول (۲۶)، عبدالوهد و همکاران بر روی دانشجویان شنوایی شناسی دانشگاه کبانگسان مالزی (۳۱) و الدلکلی اغلو در میان دانشجویان دانشگاه یولودگ (۳۲) و متفاوت از برخی دیگر همانند پژوهش ساکتی و طاهری در میان دانشجویان کارشناسی ارشد دانشگاه علوم پزشکی شیراز و دانشگاه شیراز (۱۱)، حسینی و همکاران در بین دانشجویان مقطع کارشناسی دانشکده‌ی بهداشت یزد (۱۷)، نوریان و همکاران در میان دانشجویان پزشکی زنجان (۳۳) و کوشان و حیدری بر روی دانشجویان علوم پزشکی سبزوار (۳۴) است. وجود ارتباط بین میزان بهره‌گیری دانشجویان از مهارت‌های فردی مدیریت زمان و رضایت از نحوه‌ی گذران وقت بیانگر آن است که در واقع می‌توان با افزایش مهارت دانشجویان، هم‌زمان رضایت آنان را نیز ارتقا داد. چنان‌که به زعم کایا، بیشتر کسانی که از گذران وقت ناراضی هستند، نمی‌دانند که چگونه از وقتشان استفاده نمایند و آن را مدیریت کنند (۲۶). پوشیده نیست که رضایت فرد نیز در افزایش روحیه و ایجاد انگیزه برای انجام و استمرار کار و نهایتاً ارتقای کارایی و اثربخشی وی تاثیر به سزایی دارد.

### نتیجه گیری

عملکرد بهتر دانشجویان در حیطه‌ی برنامه ریزی زمانی بیانگر آن است که دانشجویان به هر حال سعی در استفاده بهتر از زمان در دسترس خود را دارند. گرچه با توجه به گویه‌های این حیطه دانشجویان می‌توانند با تعیین محدوده‌ی زمانی

## References

- 1- Ghaedmohammadi MJ. The important factors of students' time management among Islamic Azad University. *Social Research*. 2010; 3(6):57-73.
- 2- Claessens BJC, Van Eerde W, Rutte CG, Roe RA. A review of the time management literature. *Personnel Review*. 2007; 36: 255–276.
- 3- Nonis SA, Hudson GI. Academic Performance of College Students: Influence of Time Studying and Working. *Journal of Education for Business* 2006; 81(3): 151.
- 4- Macan, TH. Time management training: Effects on time behaviors, attitudes, and job performance. *J Psychol*. 1996; 130: 229-36.
- 5- Jahansir KH, Salehzadeh K, Vesaghi H, Mousafifar E. A study of the effect of time management on academic achievement of students of Islamic azad university maragheh branch. *Curriculum Planning Knowledge & Research in Educational Sciences*. 2008 ; 21(16):97-114.
- 6- Eilam B, Aharon I. Students' planning in the process of self-regulated learning. *Contemp Educ Psychol*. 2003; 28: 304-34.
- 7- Nazem F. Time management among IAU managers. *The Journal of Modern Thoughts In Education*. 2008; 33(11):11-24.
- 8- Mott DL. Office skills: Time management skills for Future Office Workers. Business Education forum. 1980; 34(4): 11-12.
- 9- Rezapoor M. Time productivity management. Makenzi A. Tehran: Chameh Press. 2006: 151.
- 10- Baghdasariyans A, Hasani F, Zohoorian MS. The relationship between students study methods and achievement motivation with time management. *Journal of Psychological Researrch*. 2011; 2(8):35-45.
- 11- Saketi P, Tahheri A. The relationship between time management and academic achievements among bachelor and master students of shiraz university and shiraz university of medical sciences. *Iranian Journal of Medical Education*. 2010; 10 (27): 293-300.
- 12- Arnold E, Pulich M. Improving productivity through more effective time management. *Health Care Manag*. 2004; 23: 65–70.
- 13- Prichard JS, Stratford RJ, Bizo LA. Team-skills training enhances collaborative learning. *Learn. Instr*. 2006; 16: 256–265.
- 14- Abazari Z, Rigi T. Study habits and skills of zahedan university of medical sciences. *Health Information Management*. 2013; 16(9): 848–861.
- 15- Ravari A, Elhani F, Anousheh M, Mirzaei Khalilabadi T. The pattern of time management in college students of kerman university of medical sciences in the year 2006. *Iranian South Medical Journal*. 2008; 11(1):76-84.
- 16- Badeleh M T, Charkazi A, Asayesh H Ahmadi A, Hoseini SA. Study skills in Golestan University of Medical Sciences: A neglected need. *Health System Research*. 2012; 8(4): 643-649.
- 17- Hosseini SM, Ahmadi MH, Abbasi Shavazi M, Eslami Farsani S. Study skills in bachelor



students in the school of public health, Yazd 2006. *Strides in Development of Medical Education* . 2009; 5(2):88-93.

18- Nouhi E, Shakoori A, Nakhei N. Study habits and skills, and academic achievement of students in Kerman University of medical sciences. *Journal of Medicine Education*. 2008; 12(3-4): 77-80.

19- Kearns H, Gardiner M. Is it time well spent? The relationship between time management behaviours, perceived effectiveness and work-related morale and distress in a university context. *High Educ Res Dev*. 2007; 26: 235–247.

20- Stewart AJ, Lombard K. Exploring the Relationship between time management skills and the academic achievement of African engineering students. A Case Study. *Journal of Engineering Education*. 2010; 35(1): 79-89.

21- Macan TH, Shahani C, Dipboye RL, Philips AP. College students time management: Correlations with academic performance and stress. *Journal of Educational Psychology*. 1990; 82: 760–768.

22- Asivand S, Pakmehr A, Chehrei A. et al. Principles of questionnaire designing in medical sciences' studies. Tehran: Noor-e-Danesh publication; 2006: 117.

23- Green P, Skinner D. Does time management training work? An Evaluation. *International Journal of Training and Development*. 2005; 9(2): 124-139.

24- Kelly WE. As Achievement sails the river of time: The role of time use efficiency in grade-

point-average. *Educational Research quarterly, Proquest Education Journal*. 2003; 27(4): 3-8.

25- Liu OL, Rijmen F, MacCann C, Roberts RD. The assessment of time management in middle-school students. *Personality and individual differences*. 2009; 47: 174–179.

26- Kaya H, Kaya N, Palloş AÖ, Küçük L. Assessing time management skills in terms of age, gender, and anxiety levels: a study on nursing and midwifery students in Turkey. *Nurse Education in Practice*. 2012 Sep; 12(5): 284-8.

27- Nieradko B, Borzecki A. Exercise behavior, sleep habits and time management among students of the Medical University of Lublin. *Ann Univ Mariae Curie Sklodowska Med*. 2003; 58(1): 358-61.

28- Hashemizadeh H. Analysis of relation between time management behaviors and occupational stress of medical surgical ward's head nurses of educational hospitals depend on Shaheed Beheshti Medical University. *The Quarterly Journal of Fundamentals of Mental Health. Spring-Summer* .2006; 8(29-30): 51-56.

29- Mirzaei T, Oskouie F, Rafii F. Nursing students' time management, reducing stress and gaining satisfaction: a grounded theory study. *Nursing and Health Sciences*. 2012; 14: 46–51.

30- Longman DG, Atkinson RH. College learning and study skills (7<sup>th</sup> ed.). Wadsworth Publishing. 2004: 132.

31- Abdul Wahat NH, Mohd Saat NZ, Ching CK, et al. Procedia –Time management skill and stress level among audiology and speech sciences

students of Universiti Kebangsaan Malaysia. *Social and Behavioral Sciences*. 2012; 59: 704 – 708.

32- Eldeleklioglu J. Investigation of adolescents' time-management skills in terms of anxiety, age and gender variables. *Elementary Education Online*. 2008; 7(3): 656 – 663.

33- Nourian A, Mousavinasab N, Fahri A, Mohammadzadeh A. Medical Students' Study

Skills and Habits in Zanjan University of Medical Sciences. *Iranian Journal of Medical Education*. 2006; 6(1):101-107.

34- Kooshan M, Heidary A. Study habits in students of Sabzevar School of Medical Sciences. *Journal of Sabzevar School of Medical Sciences*. 2007; 13(4): 185-9.

## ***Relationship between Use of Time Management Skills and Satisfaction with Spending Time among Students of Zahedan University of Medical Sciences.***

Kebriaei A<sup>1</sup>, Sabahi Bidgoli M<sup>2</sup>, Saeedi A<sup>3</sup>

1 Dept of Public Health, Zahedan University of Medical Sciences, Zahedan, Iran.

2 School of Health, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran

3 In Public Health.

***Corresponding author:*** Sabahi Bidgoli M, School of Health, Kashan University of Medical Sciences, Kashan, Iran.

***Email:*** sabahibidgoli@kaums.ac.ir

***Received:*** 1 Jul 2013

***Accepted:*** 27 Aug 2013

***Background and Objective:*** Using personal time management skills is one of the most important factors in academic achievement. Students can use it to plan and organize their time schedule. This study was performed to investigate using personal time management skills and its relationship with time spending satisfaction.

***Materials and Methods:*** This cross-sectional descriptive-analytic research was performed in 2010 with 332 students of Zahedan University of Medical Sciences. Samples were selected through stratified sampling and in each category by systematic sampling. A questionnaire was used to measure students' time management skills in four aspects. Validity and reliability of the questionnaire was assessed. Data were analyzed by SPSS software.

***Results:*** Students' personal time management skills was from moderate to low. Students' performance was better in time planning aspect and poorer in commitment to implementing aspect. Students' were relatively satisfied with time management. There was a significant relationship between students' personal time management skills and students' time satisfaction. Students of School of Rehabilitation Sciences were the best and students of Health School were the poorest in time management. Female students' scores were higher than those of males.

***Conclusion:*** Students' personal time management skills were less than average. Thus, it seems necessary to plan for improving students' time management skills in order to enhance their satisfaction.

***Keywords:*** Time management, Personal skills, Satisfaction, Students.